

**Horas lectivas del curso:**  
22 horas. Solicitados 2 créditos de libre configuración

**Inscripciones e información:**  
Centro Universitario de la UNED en Baza, o bien a través de Internet [www.uned.es/ca-baza](http://www.uned.es/ca-baza)  
Avda. José de Mora, 77,  
18800 Baza (Granada).

**Teléfonos de información:**  
958 861 236 / 958 861 270  
E-mail: [info@baza.uned.es](mailto:info@baza.uned.es)

**Plazo de inscripción:**  
Hasta el día 5 de marzo.  
El curso tendrá un precio de 10 €

# CURSO APPLICADO DE ESTRÉS Y TRASTORNOS DE ANSIEDAD: PSICOPATOLOGÍA EN EL SIGLO XXI

**8, 9 y 10 de Marzo 2010**

**Salón Ideal BAZA**

**Dirección:**  
**D. Juan Manuel Guiote Gregoris**  
Psicólogo del Centro María Zambrano.  
Profesor-Tutor del Centro Universitario de la UNED (Baza).

**Coordinación:**  
**D. Josefa Martínez Talavera**  
Psicóloga, Directora y Profesora-Tutora del Centro Universitario de la UNED (Baza)



## Presentación

El presente curso pone de manifiesto como el estrés y la ansiedad puede constituir un importante factor de riesgo para la salud, bien sea, precipitando la ocurrencia de un trastorno, o bien, interviniendo en el curso de una enfermedad, produciendo por tanto malestar y mermando nuestra calidad de vida.

Recordemos que la ansiedad está presente de manera continua en la actividad humana. Así, la capacidad de adaptación de cualquier individuo a su medio exige esta reacción emocional, que se activa ante cualquier posibilidad de amenaza, peligro incierto, o posibilidad de obtener un resultado negativo. Se trata de una respuesta universal de adaptación, que en principio no entraña ninguna patología; sin embargo, con bastante frecuencia, muchos individuos llegan a experimentar un intenso malestar psicológico a consecuencia de la ansiedad, llegando a desarrollar algún desorden que puede afectar a su salud mental, a su salud física, o al rendimiento.

Una alta prevalencia de alteraciones emocionales, trastornos psicósomáticos y enfermedades crónicas se relacionan con las enfermedades del estilo de vida en base a los factores de riesgo característicos de nuestra sociedad actual.

Los trastornos de ansiedad son los desórdenes mentales más frecuentes y sin duda los que hoy en día llevan más pacientes a la consulta del psicólogo, pero la ansiedad está también presente en otras patologías como en los trastornos del estado de ánimo, el segundo grupo de trastornos mentales más frecuente, por la alta comorbilidad que existe entre ansiedad y depresión, así como en los trastornos de la alimentación, los desórdenes del sueño, los trastornos sexuales, los somatomorfos (como la hipocondría), etc. Por todo ello, el presente Curso en Ansiedad y Estrés resulta fundamental para aquellos profesionales que quieren ejercer en todas estas áreas relacionadas con la salud mental.

En distintas especialidades médicas el acercamiento a la psicología de la salud resulta imprescindible para abordar el tratamiento integral de las patologías físicas que cursan con niveles altos de ansiedad y estrés. Los llamados trastornos psicósomáticos presentan una etiología múltiple en los que las emociones, el aprendizaje emocional, la conducta, etc. juegan un papel importante. El padecimiento de estos trastornos físicos genera ansiedad y estrés, pero a su vez, un aumento en el nivel de ansiedad y estrés suele acarrear un empeoramiento del trastorno físico.

## Programa docente

### Día 8

- 16:00 - 16:15 RECEPCIÓN Y ENTREGA DEL MATERIAL.
- 16:15 - 16:30 PRESENTACIÓN DEL CURSO
- 16:30 - 17:45 ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?
- 17:45 - 19:00 ANSIEDAD Y TRASTORNOS DE ANSIEDAD.
- 19:00 - 19:30 DESCANSO
- 19:30 - 20:45 TÉCNICAS DE DESACTIVACIÓN FISIOLÓGICA. TALLER DE RELAJACIÓN: Módulo 1
- 20:45 - 21:45 TÉCNICAS DE DESACTIVACIÓN FISIOLÓGICA. TALLER DE RELAJACIÓN Módulo 2

### Día 9

- 16:30 - 17:45 TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS
- 17:45 - 19:00 CASO CLÍNICO DE TRASTORNO ADAPTATIVO
- 19:00 - 19:30 DESCANSO
- 19:30 - 20:45 ANSIEDAD Y ESTRÉS EN NIÑOS
- 20:45 - 21:45 CASO CLÍNICO DE TRASTORNO DE ANSIEDAD INFANTIL

### Día 10

- 16:30 - 17:45 TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO CONDUCTUAL DEL ESCAPE Y EVITACIÓN ANTE ESTÍMULOS ANSIOGÉNICOS
- 17:45 - 19:00 CASO CLÍNICO DE FOBIA ESPECÍFICA
- 19:00 - 19:30 DESCANSO
- 19:30 - 20:45 CASO CLÍNICO DE TRASTORNO DE PÁNICO
- 20:45 - 21:45 TÉCNICAS DE DESACTIVACIÓN FISIOLÓGICA. TALLER DE RELAJACIÓN: Módulo 3

## Ponentes

Dra. Dña. Blanca Mas Hesse, Profesora Titular de Psicología del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico la UNED

Dña. Josefa Martínez Talavera, Psicóloga, Directora y Profesora - Tutora del Centro Universitario de la UNED (Baza)

Dña. Isabel García Galera, Psicóloga especialista en Psicología Clínica. Equipo de Salud Mental (Málaga).

D. Juan Manuel Guiote Gregoris, Psicólogo del Centro María Zambrano. Profesor - Tutor del Centro Universitario de la UNED (Baza).